



الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

## أخبار النافذة

[المحامون يشلون محاكم الاستئناف بإضراب شامل احتجاجاً على "الرسوم القضائية" 28 مليار جنيه خسائر البورصة المصرية في يومين الأمم المتحدة ترفض خطة الاحتلال لتقييد المساعدات لغزة مؤتمر حاشد للمستأجرين يرفض قانون الإيجارات الجديد \(فيديو\) شاهد | | البنزين المغشوش وتأثيراته على سيارات المصريين تصاعد المواجهات بين الهند وباكستان... 44 قتيلاً و93 مصاباً هل البنزين المغشوش يهدد لزيادة استثنائية للوقود مع زيارة صندوق النقد لمصر؟ أزمة فنية ومالية تعرقل صيانة 39 قطاراً بالمترو](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

دراسة: مدمنو مواقع التواصل الاجتماعي معرضون للاكتئاب





الثلاثاء 29 مارس 2016 09:03 م

أظهرت دراسة حديثة، أنه كلما قضى الشباب وقتًا أطول على مواقع التواصل الاجتماعي، كلما كانوا عرضة للإصابة بالاكنتاب.

ومن بين الأشخاص الذين أجريت عليهم الدراسة والذين تتراوح أعمارهم بين 19 و32 عامًا، كان الأشخاص الذين يتصفحون مواقع التواصل الاجتماعي لوقت أطول هم أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب من أولئك الذين يتصفحونها لوقت أقل.

كان متوسط الوقت الذي يستخدم فيه المشاركون الأميركيون البالغ عددهم 1787 شخصًا مواقع التواصل الاجتماعي كل يوم هو 61 دقيقة، وكانوا يتصفحون حساباتهم ثلاثين مرة أسبوعيًا. وقد أظهر ربع هذا العدد مؤشرات عالية على الاكنتاب.

أشرف على هذه الدراسة، مدير مركز بيت لأبحاث الإعلام والتكنولوجيا والصحة، الدكتور برايان بريماك، وقال للإندبندنت: "إنه لأمر مهم أن نشرح هذا؛ لأن هذه كانت مستعرضة، واتجاهيتها لا تتضح من خلال هذه النتائج، فهناك احتمال قوي أن يكون الأشخاص الذين لديهم أعراض اكنتاب هم من يقبلون على استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لوقت أطول، وربما يكون هذا بسبب عدم وجود طاقة أو دافع للاندماج في علاقات إجتماعية مباشرة".

وأضاف "هناك العديد من الأسباب التي تجعل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي لفترة طويلة يؤدي إلى أفكار أكثر اكنتابًا، وضرب مثالًا بالظاهرة التي يشار إليها أحيانًا باسم "اكنتاب موقع فيس بوك"، مثل الأشخاص الذين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة ربما يشعرون بأنهم لا يعيشون تلك الحياة المثالية التي يتعمد البعض إظهارها على صفحاتهم الشخصية، وكأشياء كثيرة في العلوم الاجتماعية، ربما يكون كلا الاتجاهين صحيحًا.

وأوضح الدكتور برايان بريماك، أن هذا يكون أمرًا مثيرًا للقلق؛ لأن هذا قد يعني احتمال وجود حلقة مفرغة: فالأشخاص المكتئبون يلجأون إلى مواقع التواصل الاجتماعي من أجل الدعم، لكن مشاركتهم الدائمة بها قد تؤدي فقط إلى تفاقم مشكلة الاكنتاب لديهم.

أشارت الدراسة إلى أن هناك نحو مليار شخص يستخدمون موقع "فيس بوك" يوميًا، بينما ستخدم موقع "تويتر" نحو 320 مليون شخص كل شهر.

وتابع "بريماك": "نحن نأمل أن يقدم هذا البحث جزءًا من حل مشكلة الاستخدام الأمثل لأدوات فعالة مثل شبكات التواصل الاجتماعي لصالحنا دون أن يحدث أي ضرر. نحن بالطبع لا نشجع الناس على عدم استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، فقد أصبحت هذه المواقع جزءًا مهمًا جدًا من حياتنا اليومية ولها العديد من الوظائف المفيدة.. ونأمل أن يساعد إدراك أنه ربما تكون هناك مخاطر عاطفية مرتبطة باستخدام مواقع

التواصل الاجتماعي في تحديد الوقت المناسب لاستخدام هذه المواقع وكيفية استخدامها".

وختم: "من المهم أن نعرف أن ما توصلنا إليه يعبر عن الاتجاه العام للناس وهذه النتائج لا تعني أن كل شخص يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي بكثرة يعاني من الاكتئاب، ففي الحقيقة هناك مجموعات من الناس تساعد هذه المواقع على التواصل مع الناس وتقليل اكتئابهم".

تقارير

## [من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

تقارير

## [ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

### مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عوبسلاً : "يريحدمأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": الأسوع ف كيس.. كان زند وراح](#)

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عوبسلاً} : "يريحدمأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": {الأسوع ف كيس} معانا ريال... معانا ريال...](#)

!!؟ باجللا قحيشلا ةنانفلا ةدوع عاروانام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحة للحجاب؟!!](#)


ةرارحلاي فيثانتسا عافترا دعب عايرلأ ن م ازابنعا دلايلا برصة ةدراية جوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025